💉 Arrêtez une Dépendance avec des Nouveaux Objectifs #1

Arrêter de fumer n'est pas une mince affaire, c'est pour cela que la volonté doit être à la base de toute tentative d'arrêt de tabac. Or, quoi de mieux comme source de volonté que les carburants que représentent les objectifs. Grâce à des objectifs qui feront office de récompenses et de palliatif dû appelle inconscient et conscient de l'envie de fumer.

📌 Découvrez le lien de la vidéo qui parle de cette technique: https://youtu.be/Q_Xb56KmdZ4